



# 2月 給食だより

練馬区立石神井西小学校  
校長 青山 直志

しょくじ

みなお

## 食事のマナーを見直そう!

給食時間の様子を見ると、姿勢が悪かったり、ひじをついていたたり、お箸を正しく使えていないなど、気になる食べ方をしている人を見かけます。食事のマナーを守ることは、周りの人への思いやりと、自分自身の健康にもつながります。きちんとできているか見直してみましょう。



## よい姿勢で食べましょう

お箸の使い方に気を  
つけましょう。



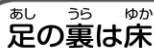
おわんや小さい器は手に  
持って食べましょう。



机とおなかの間は握り  
こぶし一つ分あけましょう。



足の裏は床につけましょう。



口をとじて、よく  
かんで食べましょう。

クチャクチャと音をさせない。  
食べ物を口いっぱいにつめ込み過ぎない。



いすに深く腰かけ、背筋  
を伸ばしましょう。



机にひじをつかない  
ようにしましょう。



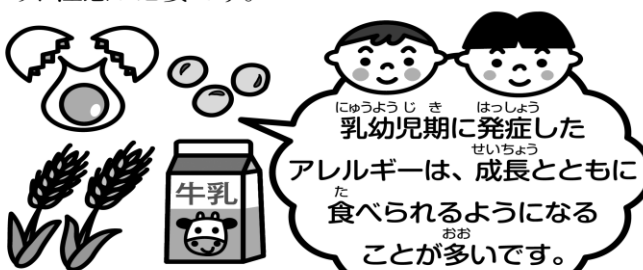
## 食物アレルギーのおはなし

食物アレルギーは、食べ物に含まれるアレルゲン(主に、たんぱく質)を異物として認識し、自分の身体を防御するために過敏な反応を起こすことです。原因食物や症状は人によって異なり、重篤な症状が起こる場合もありますので、正しく理解しておくことが重要です。

なお、乳幼児期に発症した鶏卵・乳・小麦・大豆などのアレルギーは、就学前に約9割の子どもが食べられるようになることがわかっています。定期的に専門

の医療機関を受診し、専門医の指導の下、必要最小限の除去にすることが大切です。

一方で、花粉症と関係のある「口腔アレルギー症候群」や、原因食物を食べた後に運動することで起こる「食物依存性運動誘発アナフィラキシー」など、小学



乳幼児期に発症したアレルギーは、成長とともに食べられるようになることが多いです。

### 給食食材の主な産地 (1月)

人参	千葉県	玉葱	北海道	新じゃが芋	長崎県	きゅうり	群馬県
キャベツ	愛知県	しめじ	長野県	ねぎ	茨城県	セロリ	静岡県
白菜	茨城県	小松菜	埼玉県	大根	千葉県	せり	茨城県
米	岩手県	豚肉	千葉県	鶏肉	青森県	みかん	愛知県

# 「豆」をもっと好きになろう!



豆は、苦手な人が多い食品の一つですが、日ごろの食生活で不足しがちな栄養成分を豊富に含んでおり、生活習慣病の予防や、健康な体づくりに役立ちます。また、日本では、お米とともに古くから大切に食べられてきた食品でもあります。豆をもっと好きになってもらえるよう、豆の魅力をお伝えしたいと思います。



## 種類が豊富!

豆とは、マメ科の植物の種子のことで、世界で食用とされている豆は約70~80種類に上ります。日本では主に、大豆、小豆、ささげ、いんげん豆、えんどう、そら豆、べにばないんげん、ひよこ豆、レンズ豆などが食べられています。乾燥させることで長く保存できるのが魅力です。また、形を変えて利用されています。

## 日本で食べられている豆



## 野菜として食べる豆

完熟前の若い実を食べる



## 若いさやを食べる



## 発芽した芽を食べる



大豆は、さまざまな食品に加工され、日本人の健康的な食生活を支えています。

小豆は、和菓子の材料に欠かせません。

## 成長期にとりたい栄養がたっぷり!

豆類は、体をつくるもとになる「たんぱく質」や、おなかの調子を整える「食物繊維」を豊富に含んでいます。特に大豆は、たんぱく質や脂質を多く含むことから、「畑の肉」とも呼ばれます。また、豆の種類によって異なりますが、ビタミンB群や、鉄、カルシウムなど、成長期に欠かせない栄養素も含んでおり、積極的にとりたい食品です。

2月3日は節分です!



豆まきに加え、豆料理を食べて体のなかから鬼を追い払い、病気に負けない体を作りましょう。

学校給食費の納入にご協力をお願いします。2月の引き落とし日は2月6日(月)です。